

<<产期、哺乳期食谱>>

图书基本信息

书名：<<产期、哺乳期食谱>>

13位ISBN编号：9787533521011

10位ISBN编号：7533521013

出版时间：2003-6-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：陈慧筑

页数：145

字数：110000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<产期、哺乳期食谱>>

### 内容概要

本书既非介绍名家名菜，也非进补药膳，而是较有针对性地介绍不同阶段、不同体质的产妇或乳母能方便选用的家常菜。

食谱力求实用性强，因为大多数人是在家中“坐月子”的，不会请厨师掌勺；煎煮淘洗，多由家人担当，所以本书所介绍的原料来源方便，配料简单，易学易做，完全能被大多数家庭所接受。

我们的初衷是让大家吃出健康、吃出美丽，让青春长驻，并拥有健康快乐的孩子和幸福美满的家庭生活。

## <<产期、哺乳期食谱>>

### 书籍目录

上篇 产褥期营养与食谱 一 分娩期产妇的营养特点与食谱 1 分娩期饮食营养特点 2 分娩期推荐食谱  
二 产褥期产妇的营养特点与食谱 1 产褥期饮食营养特点 2 产褥期推荐食谱 三 特殊情况下的产妇营  
养特点与食谱 1 妊娠高血压综合征产妇的饮食特点与食谱 2 剖宫产产妇的术后饮食特点与食谱 3  
合并糖尿病产妇的饮食特点与食谱 4 合并胃病产妇的饮食特点与食谱 5 合并贫血产妇的饮食特点与  
食谱 6 合并肾炎产妇的饮食特点与食谱 7 乳量不足产妇的饮食特点与食谱 8 便秘产妇的饮食特点  
与食谱 9 合并肝炎产妇的饮食特点与食谱 下篇 哺乳期营养与食谱 一 哺乳期母亲的营养特点与食谱  
1 营养与泌乳量 2 营养与乳汁成分 3 哺乳期推荐食谱 二 哺乳期常见问题及相关食谱 1 乳头皲裂时  
的推荐食谱 2 乳腺炎时的推荐食谱 3 服用避孕药时的推荐食谱 4 放置宫内节育器时的推荐食谱 5  
乳量不足时的推荐食谱 6 乳母断奶时的推荐食谱 7 哺乳期减肥瘦身推荐食谱 8 哺乳期美白润肤推  
荐食谱

<<产期、哺乳期食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>